



ほけんだより 6月

梅雨の季節になりました。むし暑くジメジメした日があつたり、肌寒い日があつたり、気温差が大きく体調管理が難しくなりますね。過ごしやすい環境づくりに配慮し、子どもたちが気持ちよく過ごせるよう心がけましょう。



歯みがきの習慣づけがむし歯予防の第一歩です。園でも以上児さんは昼食後に歯みがきを行っています。ご家庭でも食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。仕上げ磨きは、永久歯が生えそろう10歳から12歳まで続けてあげるのが理想といわれています。

※4月の検診で治療の必要があった子どもさんで、まだ治療をされていない方は早めの治療をお願いします。

正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- ①新鮮な食材を使う。調理してから時間がたつたものは食べない
- ②魚や肉は十分に火を通す
- ③賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥手指に傷がある場合はフドウ球菌に感染しやすいので注意する



自分でおしりふけるかな？

以上児さんの中には、便をした後に自分でおしりをふけない子どもさんがいます。園でも指導していきますが、ご家庭でも一緒に練習していただききますようお願いします。

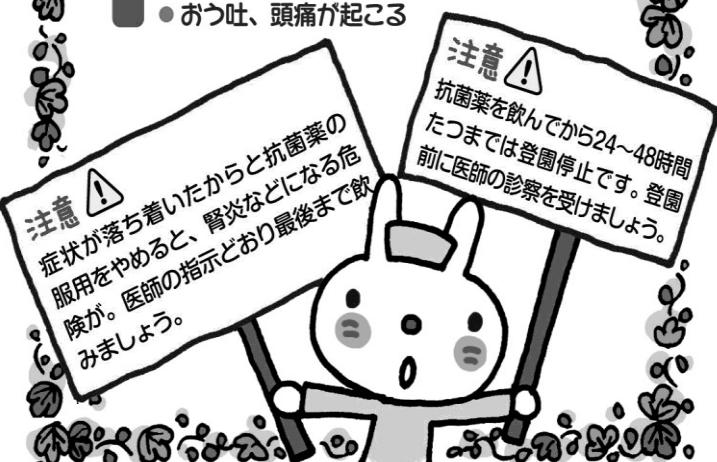


突然の高熱に注意！

溶連菌感染症

突然、熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状**
- 突然、熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる



※溶連菌感染症にかかった後は「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するために、必ず尿検査を受けましょう。